

居家工作職業安全衛生參考指引-三大重點

居家工作之危害辨識及風險評估

```
graph TD; A[居家工作之危害辨識及風險評估] --> B[安全衛生管理注意事項]; B --> C[居家工作安全衛生管理注意事項檢核表];
```

安全衛生管理注意事項

居家工作安全衛生管理注意事項檢核表

居家工作之危害辨識及風險評估

作業特性

- 評估是否適合離開原作業場所
- 如不適宜，可採辦公室異地分流或分時段辦公

健康狀態

- 事先對於健康狀態進行評估，確保能夠在適當環境與設備支援下正常工作
- 辨識工作型態：長時間工作、異常工作負荷
- 評估是否因疏離人群及工作導致與生活無法取得平衡，影響身心健康

環境

- 居家工作區域之周圍環境與電氣設備及設施等，辨識居家是否具潛在危害

居家辦公安全衛生管理注意事項

必要之設備、措施或資源

- 提供或允許將設備帶回居家使用
- 對於資通或安全健康有疑慮者，雇主應提供畢業之資源及協助

居家工作區域

- 鼓勵勞工自行評估與維持適宜之居家工作環境
- 確認居家環境、空間、光線通風情形
- 地板、通道或樓梯避免堆放雜物或濕滑
- 避免噪音干擾

工作相關設施

- 居家設備符合人體工學
- 設施配置應有適當伸展空間
- 確保電器插座及設備正常使用且無損壞或磨損

身心健康管理

- 避免長時間工作或異常工作負荷
- 適時安排適當活動，避免因居家減少互動所產生之心理壓力
- 維持適當且規律之運動、飲食及睡眠習慣
- 注意工作生活平衡

教育訓練

- 指導如何居家辦公危害風險評估
- 提供常見傷病類型之相關資訊及防範措施
- 發生事故或疑似職業傷病之通報及應變程序
- 指導規劃適當作息時間
- 提供資通及工具運用之教育訓練及諮詢

溝通與管理

- 可透過定期或不定期視訊會議、電話或電子郵件
- 鼓勵交流及聯誼，安排線上活動或透過社全軟體互動
- 雇主應考量，勞工因家庭有兒童或老人，對於居家工作時間與作業進度能有靈活的調整